



Schneller gekocht als geliefert

Vegan EXPRESS



Katy Beskow (Jahrgang 1987) ist preisgekrönte Köchin, fünffache Kochbuchautorin und Kochschullehrerin. Sie liebt phantastische Gerichte aus saisonalen Zutaten, die sie am liebsten ganz unkompliziert in der eigenen Küche zubereitet und seit 2013 in ihrem veganen Food-Blog vorstellt.

Die Mission der Britin, die seit über 10 Jahren vegan lebt: »Ich helfe Menschen, einfache, köstliche vegane Rezepte zu lernen, die ihnen Zeit und Geld sparen, damit sie den für sie richtigen Lebensstil leben können, ohne auf den Genuss des Essens verzichten zu müssen.«

Darüber hinaus engagiert sich Katy Beskow für mehrere Naturschutzorganisationen und setzt sich gegen Lebensmittelverschwendung und für Nachhaltigkeit ein.

Katys Blog: www.katybeskow.com

Pizza, Frühlingsrollen, Nasi Goreng oder chinesische Nudelpfanne: Takeaway-Gerichte und Lieferservice bis an die Haustür stehen nach langen Arbeitstagen oder beim Treffen mit Freunden hoch im Kurs. Wir probieren daheim bequem Köstlichkeiten aus aller Welt und versüßen uns das Leben. Die Kehrseite der Medaille: Unmengen von oft nicht recyclebarem Verpackungsmüll, versteckte Zusatzstoffe, zu viel ungesundes Fett. Und obwohl vegane Gerichte immer häufiger auf den Speisekarten stehen, kann man nie sicher sein, ob das Essen nicht doch mit tierischen Zutaten in Berührung kam, zum Beispiel im gleichen Fett frittiert wurde wie Hühnerfleisch. In ihrem neuen Buch »Vegan Express« zeigt die preisgekrönte Köchin Katy Beskow, wie wir 70 Lieblingsgerichte der amerikanischen, italienischen, indischen, chinesischen und mediterran-nahöstlichen Küche selbst zubereiten können - und zwar meist schneller, als sie der Lieferservice liefern könnte!

»Bevor ihr zur Speisekarte greift, um euch etwas liefern zu lassen, denkt doch mal daran, welche Vorteile es hat, echte Restaurantklassiker zu Hause zuzubereiten«, schreibt Katy Beskow. »Bestellen scheint erst mal schneller zu sein. Aber bis ihr euch für ein Gericht entschieden und es online oder telefonisch bestellt habt und bis es schließlich auf dem Tisch steht, hättet ihr es wahrscheinlich schon selbst gekocht.«

Die meisten Rezepte in ihrem neuen Buch sind in 15 oder 30 Minuten fertig, bei anderen erledigt der Schongarer die Arbeit, so dass das Essen fertig ist, wenn wir nach Hause kommen.

Welche Vorteile hat es, selbst zu kochen? Zuallererst können wir bei selbst zubereiteten Gerichten auf die Qualität der Zutaten achten: »Wir alle wissen zur Genüge, dass Fast-Food-Anbieter ihre Gerichte mit riesigen Mengen an Fett, Salz und Zucker anreichern, die meist völlig unnötig sind«, erklärt die Kochbuchautorin. »Wenn ihr euer Lieblingsgericht daheim zubereitet, habt ihr die volle Kontrolle.«



Hinzu kommt der Schutz der Umwelt. Jeder weiß, dass Take-away und Essen vom Lieferservice viel Verpackungsmüll produziert: Styroporschachteln, Plastikteller, Kartons mit nicht-recyclebarer Beschichtung... Wer selbst kocht, senkt den Verbrauch dieser Materialien, die sonst auf der Mülldeponie landen.

Und vor allem ist Kochen eine Bereicherung des Lebens, eine Möglichkeit zum Kreativ-Werden, zum Abschalten vom Alltag und zum bewussten und wertschätzenden Umgang mit den Früchten, die Mutter Erde für uns wachsen lässt.

Kochkommando statt Lieferando!

»Ihr habt gedacht, durch Bestellen tut ihr euch mal etwas Gutes? Jetzt heißt es umdenken: Kochen ist gut für euch!« Katy Beskow plädiert dafür, bewusst zu kochen und dabei jede Minute zu genießen - das steigert die Achtsamkeit, das Selbstbewusstsein und die Zufriedenheit.

»Es gibt nichts Schöneres, als Freunde und Familie zu einem Essen zu sich einzuladen. Sie werden beeindruckt sein, wenn sie herausfinden, dass ihr alles selbst gekocht habt! Am besten bereitet ihr einige Gerichte im Voraus zu. Oder ihr entscheidet euch für Rezepte mit kurzen Garzeiten.«

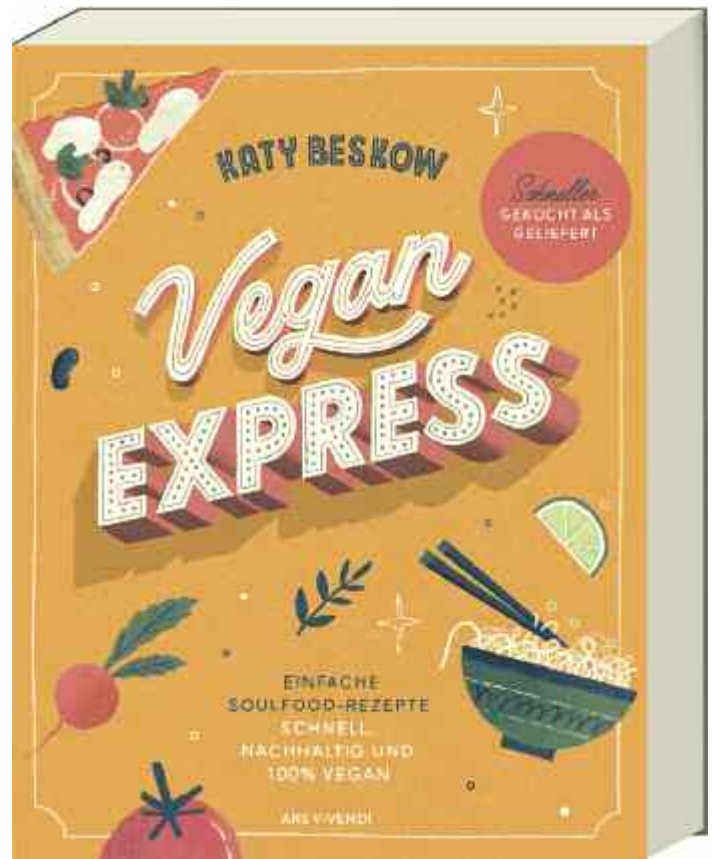
70 Lieblingsgerichte der amerikanischen, italienischen, indischen, chinesischen und orientalischen Küche ruck-zuck zubereitet!

Das schnelle Wokgemüse mit Sataysauce, die cremigen Knoblauch-Champignons mit Ciabatta, Antipasti-Pizza nach Sizilianischer Art, Fettuccine Alfredo, Tabbouleh mit Granatapfel oder die Singapur-Nudeln sind schon in 15 Minuten fertig.

Wenn es noch schneller gehen soll, kann man die allermeisten Gerichte auch im Voraus oder in größeren Mengen zubereiten und einfrieren - und bei Bedarf auftauen und kurz im Backofen oder in der Pfanne heiß machen.

Viele Rezepte wie Gnocchi Caprese aus dem Backofen, das cremige Zitronenrisotto mit Lauch und Erbsen, perfekter Pilaw, buttrige Kichererbsen, Karotten-Cashew-Curry, orientalische Kichererbsentajine mit Karotten und Datteln, chinesischer gebratener Reis oder das Pekannuss-Cranberry-Slaw sind One-Pot-Gerichte, so dass es kaum Abwasch gibt.

Beim Nachhausekommen eine fertige selbstgemachte Lasagne für die ganze Familie in 10 Minuten? Klingt zu schön, um wahr zu sein! Bei Katys Rezept macht der Schongarer die Arbeit: Bevor man aus dem Haus geht, kurz 2-3 Minuten das Gemüse braten und mit Tomaten und Linsen vermengen. Dann mit Lasagneblättern im Schongarer schichten, Deckel drauf und Schongarer auf niedrige Stufe stellen und 6 Stunden garen. Wenn man nach Hause kommt, muss nur noch für 10 Minuten Sojasahne und veganer Käse drauf - fertig! Weitere Schongarer-



In »Vegan Express« zeigt Katy Beskow, wie sich Klassiker der amerikanischen, italienischen, indischen, chinesischen und orientalisches-mediterranen Küche einfach, schnell, gesund und 100 % vegan zu Hause zubereiten lassen - und zwar meist schneller als mit dem Lieferservice!

Katy Beskow: Vegan Express
Schneller gekocht als geliefert

Einfache Soulfood-Rezepte:
schnell, nachhaltig und 100% vegan

Fester Einband, 160 Seiten
ars vivendi, 2021 ISBN 978-3-7472-0249-4

Preis: 20,00 Euro

Rezepte aus »Vegan EXPRESS«: Super einfache Burritos, feuriges Vindalo, scharf-saure chinesische Suppe oder orientalisches Baba Ganoush.

Katy Beskow schreibt: »Ich hoffe, ihr genießt die Zeit in der Küche, wenn ihr diese Rezepte für frische, vegane Alternativen zubereitet, die eurer Geldbörse, der Umwelt und euch selbst gut tun!«

Auf den folgenden Seiten stellen wir drei köstliche Rezepte aus »Vegan EXPRESS« vor: Ultimative Mac 'n' Cheese, cremiges indisches Korma mit Limabohnen und chinesische Singapur-Nudeln.

>>>



Amerikanisch · in 30 Minuten fertig

Ultimative Mac 'n' Cheese

Hiermit habt ihr das ultimative vegane Rezept für Mac 'n' Cheese gefunden, das in gut 30 Minuten fertig ist.

ZUTATEN reichlich für 2 Personen

- 2 mittelgroße Süßkartoffeln, geschält und gewürfelt (à 2 cm)
- 200 ml ungesüßte Sojamilch
- 150 g mittelreifer veganer Käse, gerieben
- 1 Handvoll Schnittlauchröllchen
- Meersalz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 200 g getrocknete Makkaroni (ohne Ei)

ZUBEREITUNG

Den Backofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.
Wasser in einem großen Topf bei hoher Hitze zum Kochen bringen und die Süßkartoffeln zugeben. 15–20 Minuten kochen, bis sie weich sind. Die Würfel mit einem Schaumlöffel aus dem Topf heben (das Wasser für die Makkaroni aufheben) und in einen Mixer füllen.
Die Sojamilch zugießen und auf hoher Stufe pürieren. Falls ihr keinen Mixer habt, könnt ihr auch einen Pürierstab verwenden.
Den Großteil des veganen Käses und der Schnittlauchröllchen in die Sauce einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Die Makkaroni in den Topf mit kochendem Wasser geben und bei mittlerer bis hoher Hitze 8–10 Minuten al dente kochen. Abseihen und wieder in den Topf füllen.
Mit der Sauce übergießen und alles gründlich vermengen.
In eine Auflaufform füllen, mit dem restlichen veganen Käse bestreuen und 10 Minuten backen, bis die Sauce blubbert.
Auf Schüsseln verteilen, mit dem restlichen Schnittlauch garnieren und servieren.

SO GEHT'S SCHNELLER

Die Sauce könnt ihr bis zu 2 Tage im Voraus zubereiten.
Nach dem Kochen abkühlen lassen und in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank aufbewahren oder einfrieren.

Aus:







Indisch · in 30 Minuten fertig

Cremiges Korma mit Limabohnen

Das mild gewürzte, cremige Korma zählt zu den beliebtesten Currys, auch weil man nicht sofort ein Glas Wasser zum Feuerlöschen braucht. Geröstete Mandeln, sahnige Kokosmilch, saftige Sultaninen und etwas kühler Joghurt sorgen für reichlich Abwechslung. Dazu gibt's lockeren Basmatireis oder hausgemachte Naanbrote.

ZUTATEN KORMA für 4 Personen

- 2 EL Mandelblättchen oder -splitter
- 1 EL Sonnenblumenöl
- 1 Zwiebel, geschält und gewürfelt
- 1 Knoblauchzehe, geschält und zerdrückt
- 1 TL Ingwerpaste
- 1 TL gemahlene Kurkuma
- 1 EL milde Currypaste (ohne Milchprodukte)
- 400 ml Kokosmilch (aus der Dose)
- 400 g Limabohnen (aus der Dose), abgeseiht und gut abgespült
- 1 EL Mangochutney
- 1 EL Sultaninen
- 1 gute Handvoll Spinatblätter
- 2 EL ungesüßter Kokosjoghurt
- 1 kleine Handvoll Koriandergrün, grob gehackt
- 1 gute Prise Meersalz

ZUTATEN NAANBROTE ergibt 4 Stück

- 200 g Mehl, plus etwas mehr zum Bestäuben
- 2 TL Backpulver
- 1/2 TL Zucker
- 4 EL Kokosjoghurt
- 2 EL Sonnenblumenöl (oder Olivenöl / Kokosöl)
- 2 EL Kokosraspel
- 1 EL Sultaninen
- 2 TL vegane Butter zum Bestreichen

ZUBEREITUNG KORMA

Die Mandelblättchen bei hoher Hitze 2–3 Minuten in einer Pfanne ohne Öl goldgelb rösten. Dabei mehrmals schwenken, damit sie nicht anbrennen. In eine Schüssel füllen und beiseite stellen.

Öl und Zwiebel in einem großen Topf bei mittlerer bis hoher Hitze 2–3 Minuten braten, bis die Zwiebel allmählich weich wird. Knoblauch, Ingwerpaste, Kurkuma und Currypaste zufügen und 1 Minute vermengen. Kokosmilch und Limabohnen zugeben und unter gelegentlichem Rühren 10 Minuten köcheln lassen. Mangochutney, Sultaninen und Spinat zufügen und weitere 5 Minuten garen.

Den Topf vom Herd nehmen und den Kokosjoghurt einrühren. Koriandergrün und Mandelblättchen darüberstreuen. Mit Meersalz abschmecken und heiß servieren.

ZUBEREITUNG NAANBROTE

Mehl, Backpulver und Zucker in einer großen Schüssel vermengen. Kokosjoghurt, Öl, Kokosraspel und Sultaninen zufügen und alles zu einem Teig verarbeiten.

Auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche 2 Minuten kneten.

Dann in 4 gleich große Kugeln teilen und mit der Handfläche jeweils zu Kreisen flach drücken, die am Rand etwas dicker als in der Mitte sind.

Eine Pfanne bei hoher Hitze ohne Öl heiß werden lassen.

Jeweils 2 Teigkreise vorsichtig hineinlegen. 4–5 Minuten von jeder Seite backen und mit der Küchenzange wenden, bis sich braune Flecken zeigen.

Die Naanbrote aus der Pfanne nehmen und vegane Butter auf beide Seiten auftragen. Warm servieren.

SO GEHT'S SCHNELLER

Dieses Curry lässt sich wunderbar in Einzelportionen einfrieren: Fast Food ohne großen Aufwand. Koriandergrün und Kokosjoghurt erst zugeben, wenn die aufgetaute Portion komplett erhitzt wurde.

Auch die Naan-Brote könnt ihr gut einfrieren. Nach dem Auftauen in einer Pfanne ohne Öl erhitzen und anschließend mit veganer Butter bestreichen.



Aus:





Chinesisch · in 15 Minuten fertig

Singapur-Nudeln

Im Gegensatz zu vielen anderen Nudelgerichten schmecken Singapur-Nudeln weniger fettig, aber würziger.

Dieses Gericht ist in nicht mal 15 Minuten fertig, also genau richtig,
wenn ihr dringend pikante Nudeln mit ordentlich Gemüse braucht.

Woknudeln ohne Ei bekommt ihr in den meisten Supermärkten, meist im Asiaregal
(Nudeln aus dem Kühlregal enthalten eher Ei), aber lest euch vor dem Kauf besser die Zutaten durch.

ZUTATEN für 2 Personen

- 300 g Woknudeln (ohne Ei)
- 1 EL Sonnenblumenöl
- 2 EL Cashewnüsse
- 6 Brokkoliröschen oder Stängelkohl
- 1 Handvoll Champignons,
geputzt und halbiert
- 8 Zuckerschoten, diagonal halbiert
- 2 TL mildes Currypulver
- 1/4 TL gemahlene Kurkuma
- 2 TL helle Sojasauce
- 1 Frühlingszwiebel,
in dünne Ringe geschnitten
- 1 kleine grüne Chilischote, entkernt
und in dünne Ringe geschnitten
- 1 kleine Handvoll Koriandergrün,
grob zerpfückt
- frisch gepresster Saft von 1/4 Bio-Zitrone

ZUBEREITUNG

Die Nudeln in einer feuerfesten Schüssel mit heißem Wasser bedecken.
4–5 Minuten durchziehen lassen, bis man sie leicht voneinander trennen
kann. Dann vorsichtig abseihen.

Das Öl in einem großen Wok bei hoher Hitze heiß werden lassen.
Cashewnüsse, Brokkoli, Champignons und Zuckerschoten zufügen und
unter Rühren 3–4 Minuten braten.

Danach Currypulver und Kurkuma untermengen.

Die Nudeln vorsichtig zufügen und weitere 2–3 Minuten braten, bis alles
mit Gewürzen bedeckt ist.

Die Sojasauce zugeben und 1 Minute weitergaren.

Vom Herd nehmen und mit Frühlingszwiebel, Chili und Koriandergrün
bestreuen.

Den Zitronensaft darüber träufeln und die Nudeln heiß servieren.

SO GEHT'S SCHNELLER

Das Gemüse kann auch am Vortag klein geschnitten und in einem
luftdichten Behälter im Kühlschrank aufbewahrt werden.

Aus:



